



Maleszko.edu
URSZULA
GRABOWSKA-
MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

86 ocen

Szkolenie Asertywność zaawansowana "Zrozumieć siebie, zrozumieć innych", z wykorzystaniem porozumienia bez przemocy (NVC) Poziom II

Numer usługi 2026/06/22/191268/3641081

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 03.10.2026 do 04.10.2026

1 771,20 PLN brutto

1 440,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa skierowana jest do osób, które posiadają już podstawowe kompetencje w zakresie asertywności i chcą rozwijać dalej kompetencje w zakresie asertywnej komunikacji, wejść na poziom zaawansowany i/lub uczestniczyły już w naszym szkoleniu podstawowym "Asertywna komunikacja oraz zarządzanie stresem i emocjami w relacjach".

Szkolenie polecamy w szczególności:

- osobom, które uczestniczyły w firmie Maleszko.edu w szkoleniu "Asertywna komunikacja oraz zarządzanie stresem i emocjami w relacjach"
- osobom, które chcą podnieść swoje kompetencje w zakresie asertywnej, opartej na Porozumieniu bez Przemocy komunikacji (NVC - Nonviolent Communication)
- osobom, którym zależy na budowaniu wartościowych i szczerych relacji zawodowych i prywatnych
- osób, które doskonalić asertywną komunikację i przejść na poziom zaawansowany

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

30-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie Uczestników do zaawansowanego stosowania asertywności oraz komunikacji w nurcie porozumienia bez przemocy, poprzez rozwój umiejętności rozpoznawania potrzeb, uczuć, obserwacji i strategii działania. Po zakończeniu usługi Uczestnicy będą potrafili: świadomie wyrażać siebie, odróżniać ocenę od obserwacji, potrzeby od żądań i strategii oraz prowadzić odpowiedzialną, konstruktywną komunikację, wspierającą porozumienie i rozwiązywanie sytuacji trudnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Odróżnia potrzeby od strategii ich zaspakajania	Wskazuje poprawnie potrzeby i strategię w podanych przykładach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje elementy modelu komunikacji Porozumienia bez Przemocy (NVC)	Poprawnie wybiera elementy modelu komunikacji Porozumienia bez Przemocy (NVC)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odróżnia język obserwacji od oceny, osądu, uogólnienia, szufladkowania i interpretacji	W przykładowych sytuacjach wskazuje poprawnie wypowiedzi będące obserwacją	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Nazywa i wyraża słownie uczucia	Wskazuje poprawnie czy w podanym przykładzie wyrażono uczucia czy myśli	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje założenia dotyczące potrzeb w Porozumieniu bez Przemocy (NVC)	Wskazuje poprawnie założenia dotyczące potrzeb w Porozumieniu bez przemocy (NVC)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje przejawy brania odpowiedzialności za własne uczucia w komunikacji	W przykładowych wypowiedziach poprawnie wskazuje zdania, w których podmiot bierze odpowiedzialność za własne uczucia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odróżnia potrzebę od żądania	W przykładowej sytuacji prawidłowo wskazuje komunikację opartą na prośbie a nie żądaniu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje przejawy wyparcia się odpowiedzialności w komunikacji	Wskazuje w podanych wypowiedziach wypowiedzi będące wyparciem się odpowiedzialności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1. Asertywność - główne założenia, podstawy, prawdy i mity o asertywności
2. Koncepcja komunikacji w świetle NVC, Marshall'a B. Rosenberga (Porozumienie bez Przemocy)
3. Spostrzeżenia bez ocen - fakty a interpretacje i komunikacja oparta na faktach
4. Komunikacja, która blokuje porozumienie (osądy, porównania, wyparcie)
5. Trening rozpoznawania i wyrażania uczuć (swoich i innych) w relacjach międzyludzkich
6. Słuchanie uchem potrzeb i nazywanie potrzeb

Czas trwania szkolenia

Szkolenie trwa 16 godzin zegarowych (1 godzina zegarowa = 60 minut), w tym 10 godzin zegarowych stanowi część praktyczna, 3 godziny zegarowe część teoretyczna, 1 godzinę zegarową walidacja. Przerwy stanowią 2 godziny zegarowe. Walidacja jest wliczana w czas trwania usługi. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi.

Walidacja

Po szkoleniu przeprowadzana będzie walidacja w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie, co zapewnia rozdzielenie funkcji uczenia od walidacji. Test przeprowadzany będzie w formie online, poprzez wykorzystanie platformy zewnętrznej. W harmonogramie szkolenia został wskazany przybliżony czas przeprowadzenia walidacji usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Podstawy asertywnej komunikacji	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	03-10-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 19 -	Przerwa	-	03-10-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 19 Prawdy i mity o asertywności	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	03-10-2026	10:45	11:30	00:45
4 z 19 Komunikacja w świetle Porozumienia bez Przemocy (NVC)	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	03-10-2026	11:30	12:15	00:45
5 z 19 Model Porozumienia bez Przemocy (NVC): obserwacja, uczucia, potrzeba i prośba - teoria	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	03-10-2026	12:15	13:00	00:45
6 z 19 -	Przerwa	-	03-10-2026	13:00	13:30	00:30
7 z 19 Język obserwacji, ocena, osąd, uogólnienie, analiza i interpretacja	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	03-10-2026	13:30	15:45	02:15
8 z 19 -	Przerwa	-	03-10-2026	15:45	16:00	00:15
9 z 19 Uczucia jako sygnały zaspokojonych i niezaspokojonych potrzeb	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	03-10-2026	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 19 Potrzeby każdego człowieka w świetle Porozumienia bez Przemocy (NVC) - wprowadzenie	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-10-2026	09:00	10:30	01:30
11 z 19 -	Przerwa	-	04-10-2026	10:30	10:45	00:15
12 z 19 Potrzeby każdego człowieka - ćwiczenia rozpoznawania potrzeb, hierarchia potrzeb i skala potrzeb	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-10-2026	10:45	11:30	00:45
13 z 19 Trening wyrażania potrzeb i łączenia ich z uczuciami	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-10-2026	11:30	12:15	00:45
14 z 19 Wyrażanie prośb w modelu Porozumienia bez Przemocy (NVC)	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-10-2026	12:15	13:00	00:45
15 z 19 -	Przerwa	-	04-10-2026	13:00	13:30	00:30
16 z 19 Składniki komunikacji - karta pracy własnej i "taniec żyrafy"	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-10-2026	13:30	15:00	01:30
17 z 19 Komunikacja, która blokuje porozumienie	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-10-2026	15:00	15:45	00:45
18 z 19 -	Przerwa	-	04-10-2026	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 19 -	Walidacja	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-10-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 771,20 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 440,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Liczba godzin usługi

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

PCC Coach (Erickson Certified Professional Coach) trener szkoleń menedżerskich i rozwoju osobistego, konsultant biznesowy.

W portfolio posiadam ponad 3200 godzin coachingu, w tym ok. 80% z kadrą zarządzającą niższego i wyższego szczebla oraz ponad 3400 godzin przeprowadzonych szkoleń z kompetencji menedżerskich, sprzedaży i obsługi klienta.

W pracy wykorzystuję własne doświadczenie biznesowe i menedżerskie.

Prowadzę projekty łączące coaching, mentoring i szkolenia. Do budowania skutecznych strategii działania wykorzystuję wiedzę na temat efektywności osobistej, motywacji i neurolingwistyki.

Pracuję w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach.

Specjalizacja: efektywność osobista i menedżerska, budowanie pewności siebie, skuteczna komunikacja w biznesie i relacjach międzyludzkich, zarządzanie komunikacją w organizacji, obsługa trudnego klienta, budowanie pewności siebie i siły wewnętrznej, asertywność i asertywne zarządzanie, zarządzanie stresem, trening mentalny i techniki automotywacji, mistrz sprzedaży, profesjonalna obsługa klienta, kierowanie zespołem, coaching w pracy menedżera, profesjonalna rekrutacja.

Doświadczenie zawodowe zostało zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi. Dokumenty potwierdzające doświadczenie są dostępne do wglądu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi:

- Uczestnicy w trakcie szkolenia wykonują samodzielnie notatki z zagadnień pojawiających się w trakcie szkolenia, według własnej oceny i potrzeby.
- Uczestnicy mają do dyspozycji w czasie szkolenia wyposażoną salę szkoleniową, krzesła i stoły, otrzymają kartki do notowania
- Po ukończeniu szkolenia Uczestnicy otrzymają zaświadczenie potwierdzające nabycie efektów uczenia się.

Warunki uczestnictwa

Warunki niezbędne do nabycia kompetencji w ramach usługi:

- Uczestnictwo w co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej potwierdzone przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora szkolenia liście obecności.

- Udział w walidacji oraz potwierdzone na etapie walidacji nabycie przewidzianych dla usługi efektów uczenia się kompetencji poprzez pozytywny wynik z testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

Walidacja:

- Uczestnik musi dysponować urządzeniem z dostępem do internetu, np. komputerem, tabletem lub smartfonem, umożliwiającym wypełnienie testu online za pośrednictwem przeglądarki internetowej.
- Zalecane jest korzystanie z aktualnej wersji popularnych przeglądarek internetowych (np. Google Chrome, Firefox, Edge), które wspierają poprawne działanie testu.
- Stabilne łącze internetowe o minimalnej prędkości pobierania i wysyłania 5 Mb/s

Informacje dodatkowe

Usługa prowadzona jest w sposób interaktywny, angażujący Uczestników do aktywnego udziału w zajęciach. Wykorzystywane są m.in. ćwiczenia praktyczne, case study, scenki sytuacyjne, zadania grupowe i indywidualne oraz elementy coachingowe i mentoringowe, co pozwala na bezpośrednie zastosowanie nabytej wiedzy i rozwój kompetencji w praktyce.

--

Zgodnie z art. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. zwalnia się od podatku VAT usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, które są finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych, a także świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związanych.

Adres

ul. Odkryta 1A
03-140 Warszawa
woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

E-mail urszula@maleszko.edu.pl

Telefon (+48) 609 831 181